1977 年 12 月 3 日　第 3 種郵便認可　毎月 18 回(1,2,3,5,6,7 の日)発行　2015 年 4 月 6 日発行　SSKP　通巻第 5993 号

自立生活センター・小平　通信

生活を豊かに彩る「ゆにーく　ゆあ　らいふ！」　SSKP

ゆにーく your らいふ

2015年
4 月号

〔表紙写真〕　2015 年 2 月　川元さん一周忌式典

報告

- 川元さん一周忌を終えて
- クリスマス会報告

連載

- ぶっちゃんの子育て奮闘記　最終回！！
- 涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会　etc…

1977 年 12 月 3 日　第 3 種郵便認可　毎月 18 回(1,2,3,5,6,7 の日)発行　2015 年 4 月 6 日発行　SSKP　通巻第 5993 号

目　次

2015年
4 月号

自立生活センター・小平　通信　SSKP
ゆにーく your らいふ

p　３　川元さん一周忌を終えて
p　４　クリスマス会報告

p　５　連載 涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会
p　６　最終回 ぶっちゃんの子育て奮闘記
p　７　こだいらいん

p　８　隔号連載 歩いてきた道、これから行く道

p　９　活動報告
p１１　編集後記・地図
p１２　サービスのご案内

川元さん一周忌を終えて

自立生活センター・小平
代表　竹島　圭子

２月１日に前代表・川元恭子さんの一周忌式典を、利用者・介助者・職員の皆さまに集まっていただき執り行いました。お忙しい中お越しいただきました皆さま、お花をお送りいただきました皆さまありがとうございました。

式典は献杯から始まり昼食をとった後に、音声の入った映像を観ながら在りし日の川元さんを偲びました。その後、出席者全員から川元さんへのメッセージを話してもらい、川元さんが望んでいた「どんなに重い障がいを持った人でも地域で普通（あたりまえ）に暮らせる自立支援」をしていくことをあらためて心に刻みました。

当日は、なるべく多くの方に来ていただきたかったので、どなたでも焼香できるように、終日、西研修室を開放しました。皆さん名残惜しく、時間を忘れて川元さんとの思い出に浸っていました。

また今回に限らず、これからも年に一度、川元さんの創立の想いに立ち返る日を設けたいと考えております。多くの方に参加していただけると川元さんも喜ぶと思いますので、是非毎年のご参加をよろしくお願い致します。

なお、当センターでは一周忌式典に向けて追悼文集編集委員会を設け、委員が中心となり『川元恭子一周忌追悼文集』を発刊いたしました。たくさんの方々からのメッセージが綴られた、心温まるものとなりました。短い期間でご寄稿いただきました方々に、厚く御礼申し上げます。

川元さんが亡くなってから一年、新体制となり職員が一丸となって活動・運営をしてまいりました。これから先も自立生活センター・小平の理念や川元さんの遺志を継承しながら、障がい者の自立支援を続けていく所存です。どうか皆さまには、これからもかわらず自立生活センター・小平を見守っていただき、ご協力いただければ幸いです。

そして来年は創立二十周年を迎えます。このような節目の年を迎えることができるのも、利用者の皆さま、介助者の皆さま、地域の皆さま、関係する各団体の皆さまの多大なるご支援、ご協力のお陰と感謝しております。創立二十周年記念事業として、「二十周年記念イベント」「ＣＩＬ・小平二十周年史の発刊」を予定しております。

自立生活センター・小平が５０年１００年先の未来までも創立の想いを繋いでいけるように、まずはこの一周忌から二十周年へ、そして三十周年である２０２６年へ向けて、新たな気持ちで出発して参りたいと思います。

今後とも自立生活センター・小平をよろしくお願い致します。

クリスマス会報告

瀧澤　真沙志

自立生活センター・小平では毎月、利用者と当事者職員（障がい者職員）の交流の場として「利用者交流会」を開いているのですが、毎年１２月になると普段の「利用者交流会」とはまた違った雰囲気の「クリスマス会」というイベントを西研修室で行っています。

では何処が違うかと云いますと、やはり、ちょっと豪華なんです。クリスマスという時期に合わせて、食後にケーキが出たり、参加者が各々プレゼントを持ち寄り、プレゼント交換という場を設けられていたり、利用者の方が毎年考えてきて下さるゲームを、参加者を２チームに分けて行ったり、そんな普段とはまた違った雰囲気で開かれている「クリスマス会」を当事者職員・利用者・介助者を合わせて１６人で行いました。

当日は和やかな雰囲気で食事を食べながら利用者も当事者職員（障がい者職員）も皆過ごせていた様に思います。

そんな「クリスマス会」に参加するのは、今回で２回目なのですが、職員に成り立ての１年前より、少し心持ちが変わったと思う部分がありました。それは、今回のイベントを通して「協力しながら取り組む大切さ。」（これで云えば「クリスマス会」）を実感できたことにあると思います。

大渕さんと会場を作る際に足りない装飾品を買い足しに行った時や、イベントが終わってからの職員・介助者とで「片付け」を行っている時に、そういった気持ちを抱きました。

当たり前のことを書いている様で、「それが一番難しいのか?」と事務所で働く中で日々感じたりしています。

未だまだの部分が沢山あると思いますが、之からもよろしくお願いします。

涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会

山嵜　涼子

夜明けが早くなり早朝の気持ちのいいこと。久しぶりに聞く鳥の声。気づいていますか皆さん春ですよ～(^_-)-☆

この原稿を書いている今日は３月１１日。震災から４年ですね。黙とう・・・。我が家は毎年３月になると、災害用に用意した備品、食糧を点検する日と決めている。そう、これも４年前に決めたこと。

災害時は健常者も障害者もない。ケガ人や救助が必要な人が優先になる。だから自分の身は自分でまもる。３日間ね。毛布、ごはん、粉じんゴーグル、マスク、大量のオムツ、ビニール、エアーマット。今年はごはん、氷砂糖、紙皿、紙器、フォーク、スプーン、耳栓、バスタオル、飲み水用タンクを追加した。あらゆる想像から必要な物の予算を決めて買う。期限の切れた物は食べちゃう。それをベランダのイナバの物置にしまってある。イナバだから大丈夫！

でも、自宅にいる時に起こるとは限らない。どうする？時々不安になる。そんなときは外出先でついきょろきょろしてしまう。

どこに避難したらよい？でも『むやみに移動しない』これにつきる。震災を活かし各自治体、事業者が準備を進めている。

たとえば東京メトロのエレベーター。その中になにがあるか知ってる？ちょっとした箱が設置されている。中には災害時にエレベーターが止まってしまってもすぐに救助には来れないことを想定して、緊急装備品が用意されている。中身は水とトイレ。乾パンくらいは入っているのかな？それを開けて使用すればよい。

帰宅困難者対策も駅周辺の事業者でも率先して行っているので、周りを良く見て、身近な場所で安全な場所に行き、そこでの指示に従うのが一番の方法だとおもう。私はそうしようとおもっている。でも、電車に乗るとき、地下を移動する際はとにかく水分だけは持っていようと心に決めている。

コンビニやフランチャイズでもトイレくらいは貸してくれるとおもうが、車いすトイレはない。だからやっぱり自分の行動範囲内の情報はざっ

とでも頭に入れておいた方がいいのかな・・・。できる範囲で知っておく必要はあるね(^-^)

とにかく、自宅に家具の倒れ防止準備や物品、近所とのかかわり、地元の非難訓練には率先して出ようではないか！そもそもそれが自立生活です。近所にどんな人が住んでいるのか、逆に自分のことを知ってもらう。人とのかかわりが苦手な人もこの際おもいっきっていってみよう！『こんにちは！』って(^^♪

ぶっちゃんの子育て奮闘記⑲

大渕　由理子

最終回

～人生とは・・・～

子供も４歳を過ぎ、だいぶお兄ちゃんらしくなって幼いころよりも手が掛からなくなり、私自身の時間も出来てこれまでの夫との生活を振り返りながら育児について考えることが多くなってきました。そういう日々の中、なかなかお互い意見の食い違いが多く、相手を思いやることができなくなってきて口論し合うようになってしまいました。私もこのままでは子供に対し良くないと思い代表の川元さんに相談し、私と夫の二人で話し合うには自分の思いを上手く伝えることが苦手ということもあり、川元さんを交え３人で話をすることになりました。

これまで言えなかった思いや子供の育て方への違いを話しましたが、お互いの思いが強く話は平行線のまま。とりあえず、別居してお互いの気持ちを考えることにしました。その間、息子には寂しい思いをさせてしまうとは思いましたが、お互いの家を行き来するようになりました。

そして数ヶ月経ち、もう一度話し合いをしました。いろいろ考え何とか一緒に暮らせないか話ましたが、お互いの気持ちが寄り添えず、二人の生活にピリオドを打つことにしました。

息子には本当に、両親の勝手で片親が居なくなることで寂しい思いをさせてしまうのは、母親としてとても辛く悲しい決断でした。この決断をしたことで、苦しい思いをして産んだ我が子と離ればなれになってしまうと思うととても悲しくてしかたがありません。でも、離れて暮らしても私の息子には違いはないし「今何しているのかな？」「元気にしてる？」と今でも息子への思いはこの先ずっと変わりません。

息子が大きくなって私のことを覚えていてくれてたら、きっと会いにきてくれると信じて４年間の思い出を大切にしていきたいと思っています。

最後に息子よ頑張れ！　いい子に育ってね。

1977年12月3日　第3種郵便認可　毎月18回(1,2,3,5,6,7の日)発行　2015年4月6日発行　SSKP　通巻第5993号

こだいらいん⑥

“こだいらいん”はお古な職員から真ん中どころの職員の方々の自己紹介や今思っていることなどいろんなことを紹介していくコーナーです！

障がい者職員　中山　喜美子

～自分を曝け出す～

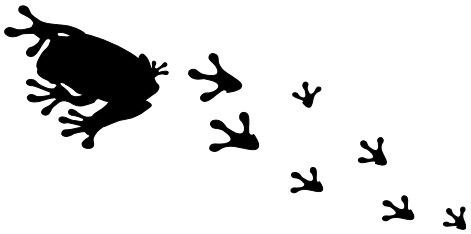
通院でリハビリを長い間続けていました。(月一回だったので何の意味もないです。)　病院は入院をして急性期の時だけで、あとはすぐに退院を迫られます。外来患者は受けつけなくなったのです。在宅で訪問リハビリをしてもらえる所を探して下さいと言われ、役所にお願いして何ヶ所か探してもらい紹介してもらいました。その中で自宅に一番近いステーションをお願いして週一回来てもらっています。初めに血圧測定、酸素の測定をしますが、日によって血圧が高く頭は痛くないか聞かれたりします。酸素も95SpO_2くらいで低い時があり、その時にカエル呼吸をすると99 SpO_2くらいに上がります。カエル呼吸を知りたい方は私に聞いて下さい。

そして私の耳は難聴で(筋ジスの方は時々難聴の方がいます)補聴器を外すとテレビの音はほとんど聞こえません。電話の声も低い声やざわざわしている所だと聞き取りづらく介助者にかわりに聞いてもらいます。今の車は音が静かで後ろから来てもわからない事があります。人の声も遠くだったり、言語が不自由な方ですと聞き取りづらくて理解できなく、相手の方に迷惑をかけていると思いますがご了承下さい。補聴器もかなり性能が良く高価な物ですが、聞こえる範囲はこの程度です。

目は緑内障で左の目は見にくいです。眼圧が高くなり視野がだんだん狭くなり見えなくなります。すっかり見えなくならないと手術できないそうです。パソコンを見つめたり、細かい作業をしたときや、外出して人混みの多い所から帰宅した時は、ものすごく目が痛くなります。

私の持っている能力は最大限に使ってもこの程度です。高血圧、糖尿病をかかえ筋ジストロフィー症という病気で障害の身ですが、皆様の役に立てる事があればと思っております。私は短気なので、それをなるべく表面に出さない様に努力しています。これから先も生き甲斐や楽しみを見つけ月日を過ごしたいです。

歩いてきた道　これから行く道



岡村　千重子

ヘルパーさんの採用面接では、趣味やストレス発散方法を聞くようにしています。仕事を出来るだけ長く、心身ともに元気に続けるには、楽しいことをしたり気持ちを開放することがとても大切と考えているからです。でも、そういう私はどうかな？若い頃は、音楽を聴いたり絵を見に行くのが好きで一人でもよく出かけていたけど。最近はこれといってない、それってなんだかちょっと寂しいですよね…。

時間やお金、そして体力。一人暮らしをしていた頃にはたっぷりあったそれらも、今はそのほとんどを子育てに向ける毎日。趣味といえるものがなくても仕方ないといえば、確かにそうです。それに、子どもと過ごす日々の中では十分すぎるくらいの刺激を受け取り、あふれるほどに心を満たしてもらっている。だから、今の生活の中ではそれでいいのかも知れません。

でも、今子どもを通して届けられているこの充足感も、今だけの期間限定品、言い方を変えればあと何年かで必ずなくなるものです。子育ての後は順番として、仕事のリタイヤが待ち構えています。今から何か見つけておかないと、そのときになって本当に何もない私になってしまう。そうなったらちょっとじゃなくて、本当にさびしい！

…という訳で、今からでも楽しめる、ちょっとした趣味を見つけてみようという気持ちになっています。これから先も、それぞれの時期ごとに違った制限が出て来ると思います。例えば、体力。確実に落ちますよね。だからできるだけ、特定の人や何かに大きく頼ったものでなく、状況が変わってもつづけられるようなものがいいなと思っています。そして、できれば一つじゃなくて、いくつかあるともっといいな。

これから歩いていく道が、少しでも明るく豊かなものになるように、のんびり、でもちょっとだけ意識して見つけてみようと思っています。

《 活 動 報 告 》

2015 年	1 月	
5 日	（月）	ピアカジュアル
6 日	（火）	ＣＩＬいろは来所／つきの道／マネージャー会議
7 日	（水）	個別ＩＬＰ(竹島)
8 日	（木）	自薦ヘルパー推進協会会議(竹島)／ＣＩＬおのみち来所／個別ＩＬＰ(淺川)／ＧＭ会議
9 日	（金）	職員会議／報告検討会議
13 日	（火）	交通行動東京実行委員会事務局会議（山嵜）／個別ＩＬＰ(小泉)／利用者宅訪問(竹島)／マネージャー会議
14 日	（水）	小平市障がい者福祉計画等検討委員会（竹島）
15 日	（木）	旭川ラピタ来所／自薦ヘルパー推進協会役員会／ＧＭ会議／個別ＩＬＰ(淺川)／ピアカンＩＬＰ会議
16 日	（金）	報告検討会議
17 日	（土）	交通行動東京実行委員会（山嵜）
18 日	（日）	全国脊髄損傷者連合会東京支部役員会(山嵜)
20 日	（火）	利用者交流会
21 日	（水）	個別支援会議
22 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／東京都自立生活センター協議会勉強会／ＧＭ会議
23 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
25 日	（日）	全国脊髄損傷者連合会会議(山嵜)
26 日	（月）	個別ＩＬＰ(竹島)／自薦ヘルパー推進協会講師スカイプ会議(竹島)
27 日	（火）	利用者会議／マネージャー会議
28 日	（水）	ＤＰＩ日本会議バリアフリー部会(山嵜)
29 日	（木）	研修会議／自薦ヘルパー推進協会会議(竹島)／ＧＭ会議／～30 日(金)東京都相談支援初任者研修講師(淺川)／ピアカンＩＬＰ会議
30 日	（金）	報告検討会議

2015 年	2 月	
2 日	（月）	自薦ヘルパー推進協会研修(竹島)／ピアカジュアル
3 日	（火）	マネージャー会議／つきの道
4 日	（水）	障害者センターピアカン
5 日	（木）	自薦ヘルパー推進協会役員会儀(竹島)／ピアカンＩＬＰ会議／ＧＭ会議
6 日	（金）	職員会議／報告検討会議
9 日	（月）	個別ＩＬＰ(淺川)／～10 日(火)全国自立生活センター協議会ピアカン委員会(大渕)
10 日	（火）	マネージャー会議
12 日	（木）	ＣＩＬ静岡来所／ＧＭ会議／ピアカンＩＬＰ会議／小平市交渉
13 日	（金）	東京都自立生活センター協議会スカイプ会議(竹島)／報告検討会議
17 日	（火）	マネージャー会議／利用者交流会
18 日	（水）	エコロジー・モビリティ財団来所（山嵜）

19 日	（木）	自薦ヘルパー推進協会役員会（竹島）／チームリーダー会議／医療情報会議／ＧＭ会議
20 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
21 日	（土）	交通行動東京実行委員会（山嵜）
23 日	（月）	自薦ヘルパー推進協会電話会議（竹島）
24 日	（火）	利用者会議／マネージャー会議
25 日	（水）	ＤＰＩ日本会議バリアフリー部会（山嵜）
26 日	（木）	事業計画会議／ピアカンＩＬＰ会議／ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（淺川）
27 日	（金）	報告検討会議

2015 年　3 月

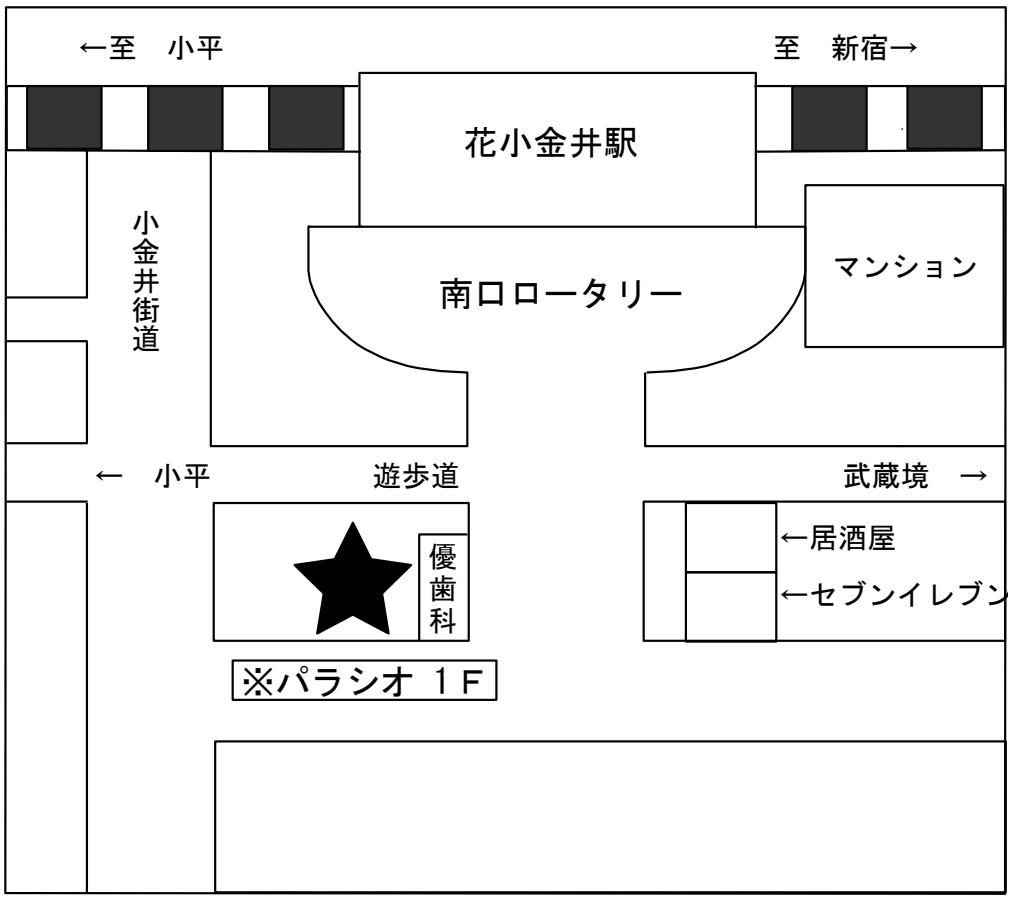
3 日	（火）	マネージャー会議／つきの道
4 日	（水）	個別ＩＬＰ（淺川）
5 日	（木）	ＧＭ会議／ピアカンＩＬＰ会議／ＢＥＳＴトレーナー研修（山嵜）
6 日	（金）	職員会議／報告検討会議
8 日	（日）	ＤＰＩ日本会議勉強会（山嵜）
9 日	（月）	ＣＩＬ青森来所／ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（淺川）／ピアカジュアル
10 日	（火）	マネージャー会議
11 日	（水）	個別ＩＬＰ（小泉）／障害者センターピアカン
12 日	（木）	個別ＩＬＰ（竹島）／ＧＭ会議／ピアカンＩＬＰ会議
13 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
17 日	（火）	自薦ヘルパー推進協会電話会議／マネージャー会議
19 日	（木）	自薦ヘルパー推進協会役員会（竹島）／医療情報会議／ピアカンＩＬＰ会議／チームリーダー会議／ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（淺川）
20 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
22 日	（日）	全国脊髄損傷者連合会会議（山嵜、淺川）
23 日	（月）	ＩＬＰリーダーズ
24 日	（火）	利用者会議／マネージャー会議
26 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／ＧＭ会議／全国自立生活センター協議会関東ブロック会議（淺川）
27 日	（金）	お墓参り／報告検討会議
31 日	（火）	マネージャー会議／利用者交流会（お花見）

編　集　後　記

みなさんこんにちは。春も本番になり暖かい日が続いていますが、いかがお過ごしですか？今年は例年より花粉の量が多いらしく、残念ながら私もプチ花粉症デビューしてしまいました。花粉症には生涯ならないと心に誓っていたのにトホホです。と言うよりは目がシパシパです。みなさんも花粉症には負けずにお花見や BBQ など、春を満喫してくださいね。

（編集長　小泉）

■自立生活センター・小平　地図



２４時間・３６５日介助

近隣の8市区にまたがって身体障害者、知的障害者、精神障害者にサービスを提供しています。(初めてサービスを利用する場合は、利用規約等について事前に説明する場を設けさせていただきます。)

	一般の方	医療的ケアの必要な方
平日日勤（7時～23時）	￥１，６５０	￥１，８８０
土日日勤（7時～23時）	￥１，７００	￥１，９４０
夜　　勤（23時～7時）	￥１，７００	￥１，９４０

・ＩＬＰ、ピア・カウンセリング利用　ご相談ください。
・自立支援法によるヘルパー利用　　ご相談ください。

障害者生活支援事業

◇介助制度、手当、住宅改造、生活保護などの制度利用の申請のサポートならびに生活に関わるあらゆる相談をお受けします。
・電話相談：３６５日、９時～２２時
・面接相談：月～金、１０時～１７時
◇ピア・カウンセリング（集中講座、個別）
◇自立生活プログラム（生活力、社会性を高めるプログラム）
長期プログラム、短期プログラム、個別プログラム、単発プログラム
プログラムテーマ例…障害って何？・介護を頼もう（介護者との関係）・制度学習・フィールドトリップ・お金の管理・調理実習　…など
◇宿泊体験－民間のアパート（自立生活体験室）に泊まって、自立生活を体験するプログラムです。
◇自立生活をめざすための住宅サービス（アパート等の住居の確保）
◇広報誌の発行（制度や自立生活のノウハウに関する情報提供、情報交換）

各サービスを利用される方には、協力会費を頂いております。
入会ご希望の方は、下記までお問い合わせください。
会費：年額4,200円(年度途中から入会の場合月額350円)

《編集》自立生活センター･小平
〒187-0003　東京都小平市花小金井南町
１－２６－３０　パラシオ102
TEL/042-467-7235　FAX/042-467-7335
Ｅ－ＭＡＩＬ：cilkodaira3@hotmail.com

《発行所》
障害者団体定期刊行物協会
東京都世田谷区砧6-26-21
（定価　100円）